

Tabelle 1: Beispiel eines Trainingskalenders: Bei diesem Beispiel war Level 5 die Stufe, die für mehrere Tage des Trainings innerhalb einer Woche aufrecht erhalten werden konnte.

Woche 1	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30
Abends	1	30	2	30	3	30	4	30	5	30	5	30	5	30

Tabelle 2: Protokollieren Sie unten die Trainingsstufe an Ihrem POWERbreathe und daneben die Anzahl der erreichten Atemzüge pro Trainingseinheit.

Woche 1	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 2	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 3	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 4	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 5	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 6	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 7	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 11	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 8	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 12	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 9	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Woche 10	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer	Stufe	Dauer
Morgens														
Abends														

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website:
lungentrainer.de